

Ns. Muthmainnah, S.Kep., M.Kep



Pengetahuan Seputar
KEHAMILAN





Tentang Penulis

Muthmainnah, S.Kep, M.Kep.

Penulis lahir di kota Bukittinggi pada tanggal 17 Desember 1990. Merupakan dosen tetap di Bagian Dasar Keperawatan dan Keperawatan Dasar, Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Kesibukannya di samping mengajar adalah aktif menulis jurnal, buku, dan artikel publikasi ilmiah. Sebagai pendidik penulis berkomitmen untuk memberikan inspirasi kepada mahasiswa dan para profesional di bidang kesehatan untuk senantiasa menggali pengetahuan terbaru dan terkini. Salah satu motto penulis adalah "Keabadian terkubur dalam setiap huruf yang kau susun".



☎ 0858 5343 1992
✉ eurekaediaaksara@gmail.com
📍 Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362



PENGETAHUAN SEPUTAR KEHAMILAN

Ns. Muthmainnah, S.Kep., M.Kep.



eureka
media aksara

PENERBIT CV. EUREKA MEDIA AKSARA

PENGETAHUAN SEPUTAR KEHAMILAN

Penulis : Ns. Muthmainnah, S.Kep., M.Kep.

Desain Sampul : Eri Setiawan

Tata Letak : Salsabela Meiliana Wati

ISBN : 978-623-120-624-4

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, APRIL 2024**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi :
Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan
Bojongsari Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel: eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2024

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian
atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan
cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau
dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari
penerbit

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkah dan rahmat-Nya, sehingga buku dengan judul Pengetahuan Seputar kehamilan ini dapat dirampungkan dengan baik.

Ketika membahas kehamilan, penting disadari urgensi pengetahuan yang dimiliki baik oleh ibu maupun pasangan. Pengetahuan yang kuat dan tepat tentang kehamilan tidak hanya penting untuk kesehatan ibu, tetapi juga menentukan kesejahteraan janin yang sedang berkembang di dalam kandungan. Dengan memahami perubahan fisik, emosional, dan psikologis yang terjadi selama kehamilan, ibu dapat lebih siap menghadapi tantangan dan menikmati momen-momen indah selama periode kehamilan.

Seringkali, kurangnya pengetahuan tentang kehamilan dapat menyebabkan kekhawatiran yang tidak perlu dan ketidakpastian. Sebaliknya, kekurangan pengetahuan juga dapat menyebabkan kelalaian terhadap hal-hal yang penting dalam merawat diri dan janin yang sedang berkembang. Oleh karena itu, memperoleh pemahaman yang mendalam tentang kehamilan menjadi suatu keharusan bagi setiap calon ibu. Dengan memahami perubahan yang terjadi dalam tubuh dan kebutuhan yang

diperlukan selama masa kehamilan, ibu dapat mempersiapkan diri secara optimal untuk menghadapi setiap tahapan dan mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk menjaga kesehatan diri dan bayi yang dikandung.

Buku Pengetahuan Seputar Kehamilan ini mengulas mulai dari konsep kehamilan, urgensi pengetahuan terkait kehamilan, pengaturan gizi, serta hal-hal yang perlu diwaspadai selama kehamilan. Buku ini menyajikan informasi yang relevan dan bermanfaat bagi para calon ibu. Setiap bab disusun dengan seksama untuk memberikan pengetahuan yang praktis bagi pembaca. Bahasa yang digunakan buku ini pun disesuaikan agar mudah dipahami oleh semua kalangan, sehingga setiap pembaca dapat dengan mudah memahami dan mengaplikasikan informasi yang disampaikan.

Penulis percaya bahwa pengetahuan adalah kunci untuk memberikan perawatan terbaik bagi diri sendiri dan bayi yang sedang dikandung. Dengan membaca buku ini, penulis berharap calon ibu akan merasa lebih percaya diri dalam menghadapi perjalanan kehamilannya, dan memiliki pengetahuan yang diperlukan untuk membuat keputusan yang tepat untuk kesehatan dan kesejahteraan ibu serta bayi.

Penulis berharap buku ini tidak hanya menjadi sumber pengetahuan, tetapi juga panduan yang berguna bagi ibu hamil dalam menjalani proses kehamilan mereka. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu, terutama pihak yang telah membantu terbitnya buku ini dan telah mempercayakan, mendorong, dan menginisiasi terbitnya buku ini. Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kesempurnaan sehingga saran yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga buku ini dapat bermanfaat dan menambah khazanah keilmuan pada seluruh pembaca.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
BAB 1 PENGETAHUAN IBU HAMIL.....	viii
A. Pemahaman Mengenai Pengetahuan.....	1
B. Tingkatan Pengetahuan.....	3
C. Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan Ibu Terhadap Kehamilan.....	9
D. Cara Memperoleh Pengetahuan	16
BAB 2 KONSEP KEHAMILAN	21
A. Pengertian Kehamilan	21
B. Mengenali Tanda-Tanda Kehamilan.....	23
C. Perubahan-Perubahan yang Dialami pada Kehamilan.....	34
BAB 3 GIZI PADA IBU HAMIL.....	51
A. Kebutuhan Gizi Pada Ibu Hamil	54
B. Manfaat dan Tujuan Penataan Gizi Pada Ibu Hamil	67
C. Penilaian Status Gizi Ibu Hamil.....	71
D. Pengukuran Antropometri: Lingkar Lengan Atas (LILA).....	73
E. Berat Badan Ibu Hamil	79

BAB 4 WASPADA SELAMA KEHAMILAN	85
A. Masalah Kesehatan yang Perlu Diwaspadai	
Selama Kehamilan.....	85
B. Tanda-Tanda Bahaya Selama Kehamilan.....	99
DAFTAR PUSTAKA	117
TENTANG PENULIS.....	120



PENGETAHUAN SEPUTAR KEHAMILAN

Ns. Muthmainnah, S.Kep., M.Kep.



BAB

1

PENGETAHUAN IBU HAMIL

A. Pemahaman Mengenai Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari penggunaan panca indera, di mana seseorang memperoleh pemahaman tentang suatu objek melalui proses pengamatan, pendengaran, penciuman, perabaan, dan rasa. Setiap pengalaman yang dialami oleh manusia berkontribusi terhadap peningkatan dan variasi pengetahuan yang dimiliki. Hal ini menekankan bahwa pengetahuan tidak hanya bersifat statis, tetapi terus berkembang seiring dengan interaksi manusia dengan lingkungannya.

Pengalaman yang diproses menjadi pengetahuan seringkali melibatkan kemampuan untuk mengingat dan mengingat kembali informasi. Proses ini dapat dilakukan baik secara sadar maupun tidak sadar, terutama setelah individu melakukan kontak atau pengamatan terhadap objek tertentu. Dengan demikian,

BAB 2 | KONSEP KEHAMILAN

A. Pengertian Kehamilan

Kehamilan adalah proses fisiologis di mana sel telur yang telah dibuahi oleh sperma menempel dan berkembang di dalam rahim wanita selama kurun waktu sekitar 9 bulan. Proses ini melibatkan pertumbuhan dan perkembangan janin serta perubahan hormonal yang kompleks dalam tubuh wanita.

Kehamilan merupakan fase penting dalam kehidupan seorang wanita yang dimulai sejak saat konsepsi terjadi hingga saat kelahiran bayi. Secara umum, lamanya kehamilan normal adalah sekitar 280 hari, yang setara dengan 40 minggu atau 9 bulan 7 hari, dihitung dari hari pertama haid terakhir. Proses kehamilan dibagi menjadi tiga triwulan atau trimester untuk memudahkan pemahaman dan pemantauan perkembangan janin (Depkes RI, 2007).

BAB

3

GIZI PADA IBU HAMIL

Selama kehamilan, wanita mengalami sejumlah perubahan penting baik secara fisik, sosial, maupun mental. Meskipun begitu, penting bagi calon ibu untuk memastikan bahwa kesehatan mereka tetap optimal, karena mereka tidak hanya hidup untuk diri mereka sendiri, tetapi juga untuk janin yang mereka kandung. Kondisi kesehatan ibu berpengaruh langsung pada kesejahteraan janin yang berkembang dalam rahim.

Kehamilan membutuhkan asupan gizi yang memadai. Sebelum hamil, seorang wanita harus memastikan bahwa tubuhnya mendapat nutrisi yang cukup, dan ini bahkan lebih penting saat hamil. Nutrisi yang dikonsumsi oleh ibu akan digunakan untuk memenuhi kebutuhan tubuhnya sendiri serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam rahim. Oleh karena itu, asupan nutrisi yang seimbang sangatlah penting.

BAB

4

WASPADA SELAMA KEHAMILAN

A. Masalah Kesehatan yang Perlu Diwaspadai Selama Kehamilan

Dalam perjalanan kehamilan, kesadaran akan berbagai masalah kesehatan yang mungkin terjadi sangatlah penting. Kesehatan ibu hamil tidak hanya mempengaruhi dirinya sendiri, tetapi juga mempengaruhi kesejahteraan janin yang sedang berkembang. Salah satu masalah yang harus diwaspadai adalah kekurangan energi kronis (kek), anemia kehamilan, dan diabetes kehamilan.

1. Kekurangan Energi Kronis (KEK)

Kekurangan Energi Kronis (KEK) merupakan salah satu bentuk malnutrisi yang umum terjadi pada ibu hamil. Kurang energi kronis merupakan keadaan dimana penderita kekurangan makanan yang berlangsung pada wanita usia subur (WUS) dan pada ibu hamil (Depkes, 2013). KEK terjadi ketika ibu

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman, M. B. "Keracunan Makanan Buku Ajar Ilmu Gizi." EGC, 2009.
- Astuti, P, 2012, faktor-faktor yang berhubungan dengan status Kelengkapan Imunisasi Hepatitis B pada anak di Puskesmas Lanjas Kabupaten Barito Utara, Jurnal Kedokteran Yarsi.
- Bloom, Benjamin Samuel, et al. (2001). A taxonomy for learning, teaching, and assessing: a revision of Bloom's taxonomy of educational objectives. Pennsylvania State University: Longman.
- Bobak, I.M., Lowdermilk, D.L., & Jensen, M.D. (2004). Buku Ajar keperawatan Maternitas. Ed. 4. Jakarta: EGC.
- Depkes RI, 2009. Pedoman Umum Manajemen Kelas Ibu (Kelas Ibu Hamil dan Kelas Ibu Balita). Depkes RI, Jakarta.
- Depkes RI, 2014. Pedoman Umum Manajemen Kelas Ibu (Kelas Ibu Hamil dan Kelas Ibu Balita). Depkes RI, Jakarta.
- Dodik Briawan, 2012. Anemia Masalah Gizi pada Remaja Wanita. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta.

- Fitriah, Arsinah Habibah, I. Dewa Nyoman Supariasa, Doddy Riyadi, and Bachyar Bakri. "Buku Praktis Gizi Ibu Hamil." *Media Nusa Creative* 53, no. 9 (2018).
- Indrayani, 2011. *Buku Ajar Asuhan Kehamilan*. CV Trans Info Media, Jakarta.
- Kemenkes RI, 2010. *Pedoman Gizi Ibu Hamil dan Pengembangan Makanan Tambahan Ibu Hamil Berbasis Pangan Lokal*. Kemenkes RI, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*.
- Kuswandani, Ana Budi. (2011). *MAYO CLINIC: Kehamilan yang Sehat*. Jakarta: PT. Mitra Media Publisher.
- Lestari, T. (2014). *Kumpulan Teori untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Manuaba, 2017, *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*, EGC, Jakarta.
- Meija, L. and Rezeberga, D. 2017. 'Proper maternal nutrition during pregnancy planning and pregnancy:

a healthy start in life', WHO Regional Office for Europe.

Mubarak, W. I. (2011). Promosi Kesehatan untuk Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika.

Murkoff, Heidi. (2006). Kehamilan apa yang anda hadapi bulan per bulan. Ed.3. Jakarta: ARCAN.

Otoatmodjo, S, 2012, Metodologi Penelitian dan Kesehatan, PT Rineka Cipta, Jakarta.

Padila, 2014, Hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang imunisasi dengan kelengkapan pemberian imunisasi dasar pada balita di Puskesmas Melati Jakarta Selatan. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Jakarta.

PMK. 2014. 'PMK Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang'. Jakarta.

Supariasa, DN., Bakri, B., Fajar, I. 2013. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC.

TENTANG PENULIS

Muthmainnah, S.Kep, M.Kep.

Penulis lahir di kota Bukittinggi pada tanggal 17 Desember 1990. Merupakan dosen tetap di Bagian Dasar Keperawatan dan Keperawatan Dasar, Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

Kesibukannya di samping mengajar adalah aktif menulis jurnal, buku, dan artikel publikasi ilmiah. Sebagai pendidik penulis berkomitmen untuk memberikan inspirasi kepada mahasiswa dan para profesional di bidang kesehatan untuk senantiasa menggali pengetahuan terbaru dan terkini. Salah satu motto penulis adalah “Keabadian terkubur dalam setiap huruf yang kau susun”.